

DOCUMENT RESUME

ED 264 414

CE 043 130

AUTHOR Noyes, Marilyn; Jarrett, Von
 TITLE Saving Energy around the House = Tien Tan Trong Viec
 Tieu Thu Nang Luc Trong Nha.
 INSTITUTION Utah State Univ., Logan. Cooperative Extension
 Service.
 PUB DATE [85]
 NOTE 8p.; Translated by Tuyet Seethaler.
 PUB TYPE Guides - Classroom Use - Materials (For Learner)
 (051) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
 LANGUAGE English; Vietnamese
 EDRS PRICE MF01/PC01 Plus Postage.
 DESCRIPTORS *Adult Basic Education; Bilingual Instructional
 Materials; *Energy Conservation; Energy Education;
 Environmental Education; Home Economics; *Homemaking
 Skills; Home Management; *Refugees; Vietnamese

ABSTRACT

This bilingual booklet is intended to help Vietnamese refugees learn basic energy conservation skills. Included in the booklet are Vietnamese and English translations of basic energy conservation practices related to the following areas: heating, cooling, cooking, using refrigerators and freezers, lighting, water heating, doing laundry, pursuing recreation and entertainment activities, driving and maintaining the family auto, and taking community action. (MN)

 * Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
 * from the original document. *

ED264414



Utah State University and the U. S.
Department of Agriculture Cooperating

BEST COPY AVAILABLE

REFUGEE PROGRAMS
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
UTAH STATE UNIVERSITY

UMC 49
LOGAN, UTAH 84322
(801) 750-1521

SAVING ENERGY AROUND THE HOUSE

(Vietnamese Translation)

Tiền Tản Trong Việc Tiêu Thu Năng Lực Trong Nhà

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION
CENTER (ERIC)

✓ This document has been reproduced as
received from the person or organization
originating it.
Minor changes have been made to improve
reproduction quality.

- Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS
MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

T Seethaler

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES
INFORMATION CENTER (ERIC)."

By: Dr. Marilyn Noyes & Dr. Von Jarrett, USU Extension Specialists

Vietnamese Translation by: Tuyet Seethaler, Refugee Specialist

USU Extension
Refugee Programs
Phone: (801) 750-1521

CE 043130

SAVING ENERGY AROUND THE HOUSE

Tiền Tận Trong Việc Tiêu Thu Năng Lực Trong Nhà

Sự thông hiểu về việc phung phí năng lượng tiêu thụ trong nhà có thể giúp bạn giảm bớt sự tiêu xài nhiên liệu điện, gas cho các máy sưởi, bếp điện, tủ lạnh, máy lạnh, đèn và các máy móc thường dùng khác. Sau đây là những cách giúp bạn tiền tẩn năng lực cũng tiền bạc. Tiền chi tiêu về điện, gas sẽ giảm bớt một cách dễ dàng nếu bạn xài cẩn thận. Mua những sản phẩm tốt, lựa loại ít hao điện và chỉ mua những máy móc dụng cụ tối cần mà thôi.

Học cách đọc đồng hồ gas và điện để có thể biết được số năng lượng tiêu thụ trong gia đình là bao nhiêu và được giảm bớt khoảng bao nhiêu một tháng.

Nên sắp ưu tiên trong việc tiêu thụ năng lực (energy). Máy sưởi và máy lạnh tiêu khoảng 75% tổng số năng lượng dùng trong nhà vì thế sự tiền tẩn trong việc tiêu xài năng lượng sẽ giúp giảm bớt tiền điện, và tiền "heat" rất nhiều. Các máy móc dụng cụ vật vãnh như đồ sấy tóc, bàn ủi, đồ cuốn tóc, máy nướng bánh mì, etc. ... dùng điện ít, nhưng dùng thường và phung phí thì ít sẽ trở thành nhiều.

SÚI ẤM NHÀ MÙA ĐÔNG -

- Xem xét các ngách cửa, các khung cửa coi có kẽ hở hay không.
- Trên nhà có đủ "insulation" dón chính giữa để giữ hơi ấm trong nhà không.
- Gắn thêm vào cửa sổ và cửa cái một tầng cửa kiến nữa.
- Dùng "caulking jell" để trám kín các kẽ hở chung quanh khung cửa sổ và cửa cái.
- Khi trời nắng, mở màn ra để nắng sưởi nhà cho ấm.
- Tránh mở cửa ra vào quá thường xuyên.
- Giữ nhiệt kế (thermostat) trong nhà khoảng 68° ban ngày, 60° ban đêm (ngoại trừ trường hợp có con nhỏ thì nên để cao hơn).
- Nếu nhà có lò sưởi, khi không dùng, đẩy miếng ống khói trong lò sưởi lại để hơi ấm không thoát ra ngoài qua ống khói.
- Thay ví lọc ở máy sưởi (furnace filter) để hơi ấm không bị nghẹt lại vì bụi bặm và dạn nhện.
- Gọi thợ chuyên môn đến xem xét máy sưởi mỗi năm một lần.
- Nếu bạn đi xa 1 vài ngày, vặn nhiệt kế xuống khoảng 58° tới 60°, nếu bạn đi xa nhiều ngày, giữ nhiệt kế ở khoảng 55°.

DÙNG MÁY LẠNH MÙA HÈ -

- Để nhiệt độ của máy lạnh ở 70° hoặc cao hơn một ít.
- Để cửa lưới cho có gió thông thường.

-Kéo màn kín khi nắng dọi vào nhà

-Mặc loại hàng vải mát.

NẤU NƯỚNG -

-Dùng nồi đáy phẳng.

-Nấu nồi nhỏ trên bếp nhỏ, đừng dùng nồi nhỏ trên bếp lớn.

-Khi luộc rau cải, dùng ít nước thôi.

-Dùng nắp đáy để không mất hơi nóng.

-Chỉ vặn lò nướng trước để nóng sẵn khi nào cần thiết mà thôi.

-Khi nướng đồ ăn trong lò, tránh mở cửa thường xuyên để không mất hơi nóng.

-Khi nướng đồ trong lò, tận dụng khoảng trống trên vỉ sắt, nướng nhiều đồ chung với nhau nếu có thể.

TỦ LẠNH/TỦ ĐÔNG ĐÁ -

-Tránh mở cửa thường hoặc để cửa mở lâu, mất hơi lạnh.

-Nếu tủ lạnh không xả đá tự động, bạn nên xả đá khi nước đá đóng dày ½ inch (độ nửa phân tây).

-Đừng đặt tủ lạnh gần bếp và lò nấu ăn.

-Xem xét khung cao su để giữ cửa tủ lạnh cho được kín hơi coi có được nguyên vẹn không.

-Loại tủ lạnh xả đá tự động hao điện hơn (dùng điện 50% nhiều hơn loại thường).

-Để đồ ăn thật nguội trước khi bỏ vào tủ lạnh.

-Giữ tủ đông đá vừa đầy, nhưng đừng chất đồ nghẹt quá, hơi lạnh thông thường không được.

MÁY NƯỚC NÓNG (Water heater) -

-Đừng để vòi nước nhỏ giọt

-Đề máy nước nóng ở nhiệt độ 140° thôi vì ở nhiệt độ này nước nóng đủ cho sự tiêu dùng thông thường trong nhà.

-Mỗi tháng xả vòi nước dưới đáy máy nước nóng để nước dử chảy cho hết, khi nước không còn rỉ sắt và chất vôi thì ngừng.

-Đừng để nước nóng chảy liên tục trong khi rửa chén. Hứng vào chậu hay bồn.

-Mỗi lần dùng máy giặt, giặt đầy máy.

-Tắm bằng douche (vòi hoa sen) thay vì tắm trong bồn tắm. Bạn sẽ giảm được 50% lượng nước nóng khi tắm bằng "douche".

ĐÈN ĐIỆN -

- Vặn đèn tắt khi không cần thiết.
- Vặn tắt đèn nê-on nếu bạn không cần nó trong 15 phút trở lên.
- Đổi đèn nê-on (thay vì đèn bóng) nếu có thể.
- Đừng bóng đèn với số watt càng thấp càng đỡ hao điện.

GIẶT QUẦN ÁO -

- Bỏ đồ đầy máy mỗi lần giặt.
- Đồ sấy vừa khô là vặn tắt máy và lấy đồ ra ngay. Đừng để máy chạy sau khi đồ đã khô.
- Nếu có chỗ, hoặc khi trời nắng ấm, mang đồ lên phơi.
- Lựa mua quần áo loại vải không cần phải ủi.

GIẢI TRÍ/NGHỈ HÈ -

- Đừng nghỉ hè ở những nơi quá xa nhà.
- Vặn tắt T.V., radio khi không cần.

XE NHÀ -

- Chỉ lái xe khi nào cần thiết.
- Bi bộ, còi xe đạp, hoặc dùng phương tiện chuyên chở công cộng nếu có thể.
- Chạy tốc độ vừa phải.
- Lái xe cho dăm, nổ máy xe từ từ, đừng hụ xe, đừng chạy nhanh rồi thắng bất thình lình.
- Giữ máy xe kỹ lưỡng, mỗi lần đổ xăng, coi dầu, nước, bánh xe (phải có đủ hơi).
- Mỗi lần đi chợ, làm danh sách ghi tất cả các món đồ cần thiết rồi đi một lần.
- Nếu tiện, đi chung xe với những người khác.
- Chỉ vặn máy lạnh trong xe khi rất cần thiết.



UTAH STATE
UNIVERSITY

ENERGY

An awareness of the energy you use, and what is wasteful or unnecessary, can help reduce the energy consumed. Each product, process, and service comes with built-in energy costs. Here are some ways to conserve energy (and money!) in and around the home.

Saving on your energy bill is as simple as reducing either the wattage or the time you use each item. Buy durable, energy-efficient products, and only those that are needed. Use more muscle-power.

Learn how to read gas and electric meters, and check often to see how much your family is reducing consumption.

Set your priorities. Home heating and cooling, and water heating, use about 75% of energy consumed in the home, so improvements here can make a big difference in your utility bills. Small appliances are small users, but they do add up.

HEATING

- Check door thresholds.
- Check weatherstripping around doors and windows.
- Is your attic insulation at least 10 inches thick (R-38)?
- Install storm doors and windows.
- Caulk around window and door frames.
- When the sun is shining, open window blinds, shades, and curtains.
- Try to keep opening of outside doors and windows to a minimum.
- Keep all heat outlets and cold air return registers free from obstruction.
- Set thermostat at 68° daytime, 60° night time, or lower.
- Close fireplace damper when not in use.
- Insulate your body with warmer clothing.
- Close heating registers and doors to unused rooms.
- Be sure attic is closed off from rest of home.
- Change or clean your furnace filter as needed.
- Have a furnace expert check your furnace at least once a year.
- If you're going to be away for a few days, lower your thermostat about five to ten degrees. If you plan a winter vacation for a long period of time, lower the thermostat to approximately 55 degrees.

COOLING

- Set air conditioner temperature at 78° or higher.
- Use room window and attic fans.
- Shade windows from direct sun.
- Dress for higher temperatures.

COOKING

- Use pans with smooth, flat bottoms.
- Match the burner to the size of the pan.
- When boiling vegetables use little water.
- Defrost foods before cooking to save fuel in cooking them.

- Use a lid in all pot boiling.
- Use the proper heat setting.
- Pre-heat your oven only as long as necessary.
- Use small appliances that you already have when possible.
- Open your oven door as few times as possible.
- Bake several items at a time.

REFRIGERATOR/FREEZER

- Avoid opening door, or holding it open unnecessarily.
- Defrost when frost is 1/4 inch thick.
- Locate away from heat sources.
- Check door gasket for tight seal.
- Frost-free models use about 50% more energy.
- Partially cool hot food before refrigeration.
- Keep freezer full, but not overloaded.

WATER HEATING

- Be sure no water faucets drip.
- Check thermostat setting of your water heater. A temperature of 140° is sufficient for normal use.
- Flush out your water heater once a month. Turn on the faucet at the bottom until water runs clean, free of rust and lime.
- Don't keep hot water running. Fill the basin.
- When washing clothes, try to do only full loads and use cold water rinse.
- Short showers, instead of baths, can save up to 50% of hot water used for this purpose.
- When washing dishes by hand, rinse all dishes in container of water.

LIGHTING

- Turn incandescent lights off when not in use.
- Turn fluorescent lights off if it will be off more than 15 minutes.
- Use fluorescent lights when possible.
- Use low wattage lights when possible.

(continued)

BEST COPY AVAILABLE

LAUNDRY

- Wash full loads
- Take care of clothes so fewer launderings are necessary
- Avoid over-drying in the dryer
- Line dry laundry when possible
- Reduce ironing by selecting no-iron clothing, and remove from dryer promptly

RECREATION/ENTERTAINMENT

- Make your own entertainment
- Vacation close to home
- Turn off radio, TV, stereo when not in use
- Disconnect instant-on TV when not using regularly

FAMILY AUTO

- Travel only when necessary
- Walk, bicycle, or use public transportation whenever possible

- Drive at moderate speed
- Drive smoothly with gradual starts and stops
- Keep engine well-tuned and tires properly inflated
- Combine errands by careful planning
- Carpool whenever possible
- Use car air conditioners sparingly

COMMUNITY ACTION

- Encourage businesses to stay open reasonable hours (not 24 hours)
- Support public transportation
- Work for bicycle lanes
- Support energy-wise legislation
- Discourage unnecessary public lighting
- Promote economy of design in everything
- Discourage waste. Encourage recycling
- Encourage and support industry conservation measures

Marilyn Noyes, Specialist
Family Resource Management
Von Jarrett,
Extension Agricultural Engineer



The Utah Cooperative Extension Service, an equal opportunity employer, provides programs and services to all persons regardless of race, age, sex, color, religion, national origin or handicap.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. R. Paul Larsen, Vice President and Director, Cooperative Extension Service, Utah State University.